

**PENYULUHAN TENTANG MANAJEMEN STRES DI DESA CIBEUSI KECAMATAN  
JATINANGOR KABUPATEN SUMEDANG****Iceu Amira D.A<sup>1</sup>, Aat Sriati<sup>2</sup>, Hendrawati<sup>3</sup>, Sukma Senjaya<sup>4</sup>**<sup>1,2,3,4</sup>Fakultas Keperawatan, Universitas PadjadjaranEmail: iceuamiraa@gmail.com;  
aat.sriati@unpad.ac.id; hendrawati@unpad.ac.id;  
indra.maulana@unpad.ac.id; sukma@unpad.ac.id**ABSTRAK**

Manusia dikategorikan sehat jiwanya apabila yang bersangkutan merasa sehat, bahagia, bisa menerima diri sendiri seperti apa adanya, bisa menerima orang lain dan situasi kondisi di sekitarnya apa adanya dan juga bersikap optimis, serta senantiasa berupaya untuk hari esok yang lebih baik. Dalam menghadapi keadaan yang dinamis, dalam kehidupan itulah muncul mekanisme defens atau menyikapi suatu kejadian dari tiap manusia. Ada manusia yang memilih menggunakan mekanisme defens positif. Namun ada juga yang menyikapi masalah dengan cara yang negatif. Hal tersebut sangat berbeda antara satu dengan individu lainnya. Sebab, tiap manusia punya karakter dan memiliki berbagai mekanisme defens dan akan membentuk pola yang bersangkutan dalam menghadapi stres yang dialami. Tujuan dari pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang cara mengatasi stres. Metode pelaksanaan PPM ini yaitu dengan Tindakan Preventif mengadakan penyuluhan diawali menyusun media informasi leaflet mengenai pengertian stres, tanda dan gejala, dampak stres dan cara mengatasinya, selanjutnya, melakukan penyuluhan kepada warga. Hasil yang di capai dalam pengabdian ini adalah meningkatnya pengetahuan masyarakat tentang cara mengatasi stres. Kesimpulannya adalah Kegiatan PPM ini telah dilaksanakan dan berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan maka diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan keluarga tentang manajemen stres di Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang.

**Kata kunci** : masyarakat, manajemen, Stres**ABSTRACT**

*Humans are categorized as healthy if their souls feel healthy, happy, able to accept themselves as they are, can accept other people and the conditions around them as they are and also be optimistic, and always strive for a better tomorrow. In against of dynamic conditions, in the life, it emerges defens mechanism or responds an event from each human being. There are humans who choose to use positive defense mechanisms. But there are also those who respond with problems in a negative way. Of course, it is very different from one individual to another. Because, every human being has a character and has a variety of defense mechanisms and will form the relevant patterns in responding with stress experienced. The purpose of carrying out community*

*service activities is to increase community knowledge about how to respond the stress. The method of implementing Community Service is preventive action to conduct counseling begins by preparing a media information leaflet about the understanding of stress, signs and symptoms of stress, the impact of stress and how to overcome them, then, conducting counseling to residents. The results achieved in this service are increasing public knowledge about how to respond the stress. The conclusion is Community Service activity has been carried out and based on the results of the evaluation of the implementation of the activity it is known that there is an increase in family knowledge about stress management in Cibeusi Village, Jatinangor District, Sumedang Regency*

**Keywords:** *community, management, stress*

## 1. PENDAHULUAN

Stres adalah suatu keadaan yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan kemampuan untuk mengatasinya. Daya tahan stres setiap orang dapat berbeda tergantung pada keadaan somato psikososial (Fitri dkk, 2012). Stres merupakan pengalaman yang subjektif, sehingga setiap individu dapat memiliki respon yang berbeda-beda terhadap stres. Stres dapat berdampak secara fisik maupun psikologis. Stres yang dialami oleh individu biasanya disertai dengan ketegangan emosi dan ketegangan fisik yang menyebabkan ketidaknyamanan (Ekasari dan Suhertin, 2012).

Menurut Maramis stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri yang dapat mengganggu keseimbangan. Jika seseorang tidak bisa mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan jasmani maupun rohani (Maramis, 2005).

*Stress* merupakan realitas kehidupan setiap hari, *stress* adalah setiap perubahan yang memerlukan penyesuaian. Pengalaman *stress* berasal dari tiga sumber yaitu lingkungan, tubuh, dan pikiran. Lingkungan yang bersahabat menuntut untuk menyesuaikan diri. Dimana seseorang diharuskan beradaptasi dengan cuaca, suara, kepadatan, tuntutan interpersonal, tekanan waktu, standar penampilan, dan berbagai ancaman rasa aman dan harga diri. Sumber *stress* yang kedua adalah fisiologis, pertumbuhan yang cepat pada remaja, menopause pada wanita, proses menua, penyakit, kecelakaan, kurangnya latihan (gerak badan), nutrisi yang buruk, dan gangguan tidur, semuanya membebani tubuh. Reaksi seseorang pada ancaman dan perubahan lingkungan juga menyebabkan perubahan dalam tubuh yang menyebabkan keadaan *stress*. Sumber *stress* yang ketiga adalah pikiran, otak menafsirkan dan menterjemahkan perubahan yang kompleks pada lingkungan dan menetapkan kapan menekan tombol panik. Cara seseorang menafsirkan, mempersepsikan pengalaman anda saat ini dan apa yang seseorang prakirakan pada masa yang akan datang dapat menyebabkan seseorang relaks atau *stress*.

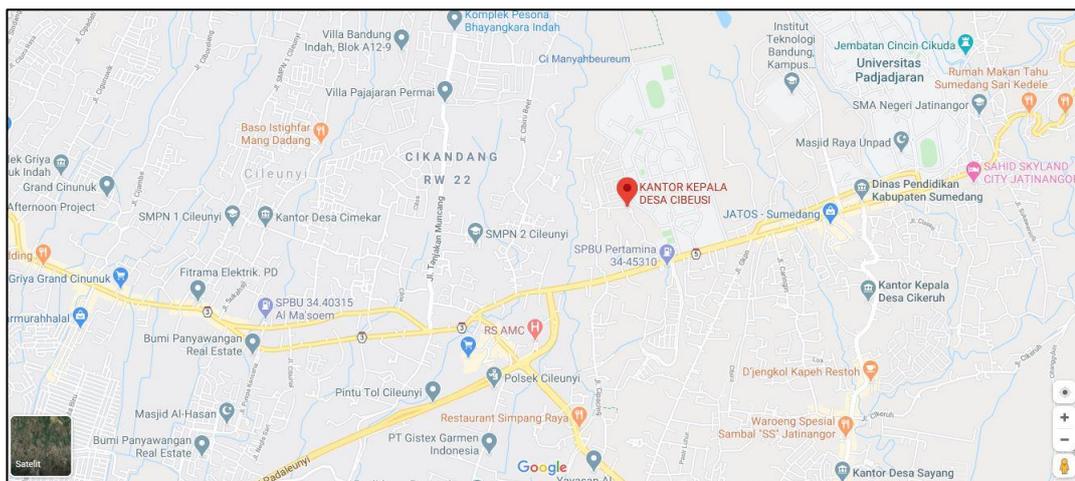
Menurut Johnston (2006) *stress* adalah tanda kelemahan rohani meskipun iman dapat menjadi sumber kekuatan besar, itu tidak membuat kita kebal terhadap *stress*, *stress* adalah seorang motivator alami yang dirancang untuk membantu kita meningkatkan dan menggerakkan kita untuk berbuat lebih baik akan tetapi *stress* yang sangat kuat atau berlangsung lama dapat melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi (*coping ability*) dan menyebabkan *distress* emosional seperti depresi atau kecemasan, atau kelelahan fisik seperti sakit kepala dan kelelahan.

*Stress* merupakan istilah yang berasal dari bahasa latin "*singere*" yang berarti "keras" (*stricus*), Seperti yang dikatakan Don Colbert, MD (2011), tentang *stress* sebagai reaksi fisik, mental dan kimia dari tubuh terhadap situasi yang menakutkan, mengejutkan, membingungkan, membahayakan dan merisaukan seseorang. *Stress* dalam psikologi merupakan munculnya reaksi psikologis yang membuat seseorang merasa tegang atau cemas yang disebabkan ketidakmampuan mengatasi atau meraih tuntutan atau keinginannya.

Menurut Davis dan Nelson (Agoes, Kusnadi & Chandra, 2003) ada beberapa tanda dan gejala *stress* diantaranya meliputi unsur perasaan (*feelings*), pikiran (*thoughts*), perilaku (*behavior*), tubuh (*physic*). Mereka yang tidak siap menghadapinya akan terjebak pada situasi penuh pertentangan, dan gejala yang muncul sebagai bentuk perlawanan adalah *stress*. Berdasarkan hasil studi pendahuluan terdapat 10 orang yang mengalami masalah psikososial di RW 09 Desa Cibeusi.

## 2. MASALAH

Permasalahan yang dihadapi yaitu warga 09 Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor belum mengetahui manajemen stres, sehingga perlu diadakan pendidikan kesehatan yang diikuti oleh warga RW 09.



Gambar 2.1 Peta Lokasi Penuluhan Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang

### 3. METODE

Kegiatan pertama yang dilakukan adalah melaksanakan identifikasi permasalahan yang dialami oleh masyarakat tentang masalah psikososial. Masalah psikososial yang dialami masyarakat diselesaikan bersama dengan keluarga dengan pemberian pendidikan kesehatan tentang cara mengatasi stres dan menggunakan metode ceramah, diskusi. Jumlah populasi dalam kegiatan ini adalah 30 orang peserta yang datang pada waktu penyuluhan, dan dilakukan pemberian kuisioner sebagai pretest untuk mengetahui sejauh mana pengetahuan peserta ketika sebelum melakukan penyuluhan, setelah selesai penyuluhan peserta diberikan lagi kuisioner pertanyaan yang disebut post test. Data yang diperoleh dari kuisioner selanjutnya dilakukan analisis menggunakan t test berpasangan dan uji korelasi regresi.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PPM Mandiri yang telah dilaksanakan adalah identifikasi permasalahan yang dihadapi oleh masyarakat tentang masalah psikososial didesa cibeusi kecamatan Jatinangor. Untuk mengatasi permasalahan tersebut dengan penyuluhan kesehatan tentang manajemen stres yang diikuti oleh 30 orang warga RW 09, dilaksanakan di halaman Posyandu RW 09. Setelah mengikuti penyuluhan rata rata warga RW 09 memahami mengenai manajemen stress.

**Tabel 4.1 Evaluasi proses penyuluhan tentang manajemen stres di RW 09 Desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor**

	Sebelum penyuluhan	Setelah penyuluhan
Pengetahuan Masyarakat tentang stres	- 30% warga RW 09 dapat menjelaskan pengertian stres  Dengan benar	- 70% warga dapat menjelaskan pentingnya Mengatasi stres dengan benar
Antusiasme warga dalam mengikuti kegiatan penyuluhan	- 70% warga antusias dalam mengikuti kegiatan penyuluhan	- 80% warga diakhir kegiatan antusias mengikuti kegiatan

**Tabel 4.2. Nilai rata-rata pre-test dan post-test pengetahuan masyarakat tentang manajemen stres, n = 30**

	Pre-test (%)	Post-test (%)
Pengetahuan masyarakat	40	80

Di era yang serba modern ini, banyak kemajuan yang tidak dapat dihindari lagi. Kemajuan dan perkembangan yang terjadi di bidang ekonomi, sains dan teknologi, bahkan budaya dan tradisi mengalami perubahan yang begitu signifikan. Bila kita melihat pertumbuhan sektor perekonomian di Indonesia, banyak gedung-gedung bertingkat didirikan, hampir merata di kota-kota seluruh Indonesia. Hal ini, menandakan perekonomian di kota Republik Indonesia mulai mengalami kemajuan. Di segi sains dan teknologi, zaman sekarang sudah mengandalkan penggunaan IPTEK (Ilmu pengetahuan dan Teknologi). Contohnya, seperti pendaftaran sekolah dan kuliah telah menggunakan sistem *online* semua. Hal ini juga menunjukkan kemajuan di bidang pendidikan. Akan tetapi, kemajuan dan perubahan zaman ini, tidak semua masyarakat dapat mengikutinya dengan baik dan merasa bahagia.

Ada sebagian masyarakat yang mengalami stress akibat perkembangan dan kemajuan zaman yang cenderung tidak dapat diikutinya. Hal ini, berdasarkan data dari Kementerian Kesehatan RI tahun 2011, bahwa populasi orang dewasa Indonesia yang mencapai 150 juta jiwa, sekitar 11,6 persen atau 17,4 juta jiwa mengalami gangguan mental emosional atau gangguan kesehatan jiwa berupa kecemasan dan depresi (Disampaikan dalam “seminar dalam rangka hari kesehatan jiwa sedunia” 28 September 2011). Selanjutnya hasil riset yang dilakukan oleh Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI pada tahun 2013. Prevalensi gangguan jiwa berat pada penduduk Indonesia 1,7 per mil. Gangguan jiwa berat terbanyak di Yogyakarta, Aceh, Sulawesi Selatan, Bali, dan Jawa Tengah. Proporsi RT yang pernah memasang ART gangguan jiwa berat 14,3 persen dan terbanyak pada penduduk yang tinggal dipedesaan (18,2%), serta pada kelompok penduduk dengan kuintil indeks kepemilikan terbawah (19,5%). Prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk Indonesia 6,0 persen. Provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional pada penduduk tertinggi adalah Sulawesi Tengah, Sulawesi Selatan, Jawa Barat, DI Yogyakarta, dan Nusa Tenggara Timur.

Melihat fakta dilapangan, hal ini menjadi sebuah PR besar bagi semua lini kehidupan, peran serta semua elemen masyarakat untuk menjaga hubungan yang harmonis antara sesama individu masyarakat dan peran pemerintah untuk memberikan stabilitas yang menyangkut masalah kenyamanan opinin masyarakat. Dari paradigma di atas, dapat disimpulkan bahwa banyak masyarakat yang mengalami stress akibat dari tekanan kehidupan yang dari hari ke hari beragam permasalahannya. Untuk mengatasi stres yang terjadi di masyarakat dengan mengadakan pendidikan kesehatan tentang manajemen stres serta demonstrasi Cara melakukan teknik pernapasan dalam untuk mengatasi stres.

Melalui strategi menghadapi stress yang benar, seseorang dapat terhindar dari keadaan stress yang menjadi distress. Melalui strategi stress, keadaan tekanan yang dialami dapat menjadi eustress. Dalam arti kata, tekanan yang hadir dari pelbagai aspek kehidupan, dapat menjadi pencetus semangat untuk menyelesaikan dan memecahkan pelbagai masalah kehidupan.



Gambar 4.1 Pelaksanaan Kegiatan Penyuluhan



Gambar 4.2. Peserta Penyuluhan Manajemen Stres

## 5. SIMPULAN

Kegiatan PPM ini telah dilaksanakan dan berdasarkan hasil evaluasi pelaksanaan kegiatan maka diketahui bahwa terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat tentang manajemen stres di desa Cibeusi Kecamatan Jatinangor Kabupaten Sumedang.

## 6. DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, Abu. (2009). *Psikologi Umum Edisi Revisi*. Jakarta : Penerbit Rineka Cipta
- Agoes, A., Kusnadi, & Candra, S. (2003). *Teori dan manajemen stress (kontemporer dan islam)*. Malang: Taroda.
- Ekasari & Suhertin (2012) *Kontrol Diri dan Dukungan Teman Sebaya*
- Fitri, et al . (2012). *Perbedaan Kejadian Stres Antara Remaja Putra dan Putri dengan Obesitas di SMA Negeri 1 Wonosari Klaten. Jurnal Kedokteran muhammadiyah volume 1 No. 1 . Semarang : Universitas Muhammadiyah*
- Goliszek, Andrew. (2005). *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.
- Hawari, Dadang. (2001). *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Gaya Baru, Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 2001.
- Hidayat, Atep Afia, *17,4 Juta Orang Alami Stres dan Depresi*.
- Looker, T. & Gregson, O. (2005). *Managing Stress : Mengatasi Stres Secara Mandiri*. Yogyakarta : Baca.
- Maramis, F.W. (2005). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya : Airlangga University Press.
- Rakhmat, Jalaluddin. (2011). *Psikologi Komunikasi*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Riskesdas. (2013). *Penyajian Pokok-Pokok Hasil Riset Kesehatan Dasar*
- Walia, M. M. (2005). *Hidup Tanpa Stres*. Jakarta : PT Bhuana Ilmu Populer.